

東寺尾地域ケアプラザ便り



発行元: 横浜市東寺尾地域ケアプラザ

発行責任者: 所長 井澤 一成

電話: 045-584-0129

ウェブサイト: <https://wakatake.net/category/facility/carehigashi/>

X(旧Twitter): @Higashiterao_cp

住所: 鶴見区東寺尾1-12-3

FAX: 045-570-6202

LINE公式アカウント →



5月号

令和8年5月1日発行

「セブン快」のお知らせ

快便・快食・快眠・快運・快身・快心・快笑を！

骨卒中を防げ！

全4回シリーズ

健幸骨教室

健康な骨で幸せな人生を！

【第1回目】

骨密度測定会もあります♪

5月27日（水）10:00から12:00まで

場所：横浜市東寺尾地域ケアプラザ多目的ホール

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

参加費無料

予約制（045-584-0129）

ひがてら健幸スクール

無料 昭和歌謡を歌いながら身体を動かして
心身共に元気になりましょう！

毎月第1火曜日開催

13:30~15:30

場所：横浜市東寺尾地域ケアプラザ2階多目的ホール

5/5、6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、11/3、12/1
(変更する可能性あり)

予約不要







お和会

一人ではできないことも、
一人ひとりが集まればできることが増える！

主に定年後の地域活動や交流のため、毎月さまざまな行ってみたい、
やってみたいことを企画し、楽しく活動しています。

主な活動日：毎月第4月曜日（見学先の都合により変更あり）

今後の活動紹介

-  6/16(火) 競馬だけじゃない！川崎競馬場の楽しみ方
-  7/27(月) 一度は見てみたい！迎賓館
-  9/28(月) そなエリア東京で防災体験学習
-  10/26(月) 東京湾の無人島 猿島上陸！
-  11/30(月) 季節の花と銘木の鑑賞 浜離宮
-  12/21(月) 年越しだよ！そば打ち体験会 参加費：700円

お仲間募集

人生100年時代！
定年後も楽しもう

※ 内容により時間や活動費が異なります。詳細は下記までお問い合わせください

【申込み・問合せ】東寺尾地域ケアプラザ ☎045-584-0129

【担当】生活支援コーディネーター

ガーデニング

活動内容：施設敷地内草木の手入れなど
活動日：毎月第2・第4木曜日10時30分～



せせらぎボランティア

定例会議：毎月第2月曜日10時30分～
活動内容：一人暮らし高齢者のお手伝いなど
活動日：不定期（依頼により決定）



ボランティアのご紹介

商品開発部

活動内容：寄付していただいた着物や毛糸
を使用し、新しい商品にリメイクして販売
活動日：毎月第2水曜日10時～



毛糸の寄付を
お願いいたします
まとまった数が
あると嬉しいです
よろしくお願いたします

イベント報告

デイサービス通信



大きな輪になってサイコロを転がします。
マスごとに「足ぶみ20回」「動物の鳴き声
をまねする」等々のお題にチャレンジ!



ボールまわし競争もあり、ご利用者様から「おもしろい」「いい運動になった」と大好評。みんなDE大いに盛り上がりました。

おひさまコーラス



その名のとおり、おひさまの様な
暖かなやさしい歌声に、デイルーム
がつつまれました。
「春のメドレー」では、
小川をイメージした布や
カラフルな蝶が舞う演出も...
ピアノの生演奏に合わせ、皆で歌を
楽しむ素敵なおひとときでした。

川柳クラブ

さくらさく 母の手にぎり かおは空
いつのまに... 鼻から上がそっくりだ
(ハハ、ハハハ)
匿名

5月のケアプラザカレンダー

赤字はケアプラザ自主事業です。★は事前申し込みが必要です。◎商品開発部とガーデニングはボランティア活動です。ご興味のある方はお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
	中庭のお花たち ガーデニングの皆さまが お手入れしてくださっています				1 貸館申込日 ひがしのひろばハル (休み)	2 ボッチャ交流会 (休み)
3	4	5 手づくりの会 (9:30~14:30) ひがてら健幸スクール (13:30~15:30)	6	7	8 ★荒井慶子先生の健康相談 (12:30~13:00) みんなのテラス (10:00~15:00)	9 申込み締切日 5月5日(火) サンライズカフェ (14:00~15:30)
10 全館清掃	11 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	12	13 鶴見区赤ちゃん会 (10:00~11:30) 商品開発部 (10:00~12:00)	14 ガーデニング (10:30~12:00)	15 ひがしのひろばハル (9:00~11:30)	16 ボッチャ交流会 (休み)
17	18	19 手づくりの会 (9:30~14:30)	20	21 ★ママピラティス (10:30~11:30) なかよしサロン (13:00~16:00)	22 ★荒井慶子先生の健康相談 (12:30~13:00) 申込み締切日 5月19日(火)	23 ★キラーコンテンツ といっしょ (10:30~12:00)
24 31	25 ★令和会 (外出・要確認)	26 ★ひがてら部 (13:30~14:30) サロンはなみずき (10:00~15:00)	27 GOGO健康講座 (10:00~12:00)	28 ガーデニング (10:30~12:00)	29	30 気軽なスマホ相談会 (10:00~12:00)

地域のサロン情報

サンライズカフェ 毎月第2土曜日

5月9日(土) 14:00~15:30
 場所: サンライズヴィラ横浜東寺尾、参加費: 100円
 主催: サンライズカフェ実行委員会

みんなのテラス 毎月第2金曜日

5月8日(金) 10:00~15:00
 場所: 岸谷地区集会所(岸谷交番そば)
 利用料: 100円(飲み物付き) 中学生以下無料
 主催: みんなのテラス実行委員会

なかよしサロン 毎月第3木曜日

5月21日(木) 13:00~16:00
 場所: 池谷戸自治会館(トヨペット裏)、参加無料
 主催: 池谷戸自治会

サロンはなみずき 毎月第4火曜日

5月26日(火) 10:00~15:00
 場所: 岸谷公園集会所(岸谷公園内)、参加費: 100円
 主催: サロンはなみずき運営委員会



地域交流からのお知らせ

「お茶の実会」 5月より 毎月第4火曜日
 「クラフトクラブ」→「ひがてら部」になります
 参加費: 100円 持ち物: 上履き、水筒

横浜市東寺尾地域ケアプラザ 地域包括支援センターより

地域包括支援センターは、高齢者の生活や介護等、様々な相談を受け付けております。

ご来館やオンライン相談希望の際は
事前にお電話ください。

相談電話: 045-584-0293

(相談時間 月~土 9:00-18:00 日・祝 9:00-17:00)

【担当地区】

- 岸谷1丁目
- 岸谷2丁目
- 岸谷3丁目
1~33
34の一部
- 岸谷4丁目
1~29
- 東寺尾1丁目
1~2
3の一部
4
- 東寺尾2丁目
1~22
- 東寺尾3丁目
- 東寺尾4丁目
- 東寺尾5丁目
1~10
11の一部
12~14
15の一部
20, 21
- 東寺尾6丁目
1~3

【申し込み・問い合わせ】

横浜市東寺尾地域ケアプラザ
☎ 045-584-0129

※ 駐車場が狭いため車でのご来館はご遠慮願います。